Godt Levert

Vurder retten og les mer:

Bildet kan avvike noe fra oppskriften.

20-30 min 2 porsjoner GL 046_2

Misostekt lyrfilet med ris, pak choy og peanøtter

Misostekt lyr
1 pakke miso
½ stk lime
300 g lyrfilet
½ ts sukker [B]

Ris
135 g jasminris

Pak choy
1 stk pak choy
½ dl vann [B]

Servering
1 stilk vårløk
1 pakke aioli
½ stk lime
1 pakke chiliflak
1 pakke peanøtter

olje [B]

[B] Basisvare

1. **Misostekt lyr:** Skyll limen, finriv skallet (kun det grønne) på et rivjern, og ha det i en liten skål. Bland sammen misoen, saften fra halve limen og ½ ts sukker i en liten skål. Skyll og tørk fisken, og smør misomarinaden rundt fisken. La fisken marinere mens risen og pak choyen tilberedes.
2. **Ris:** Tilbered risen som anvist på pakken.
3. **Pak choy:** Skyll og del pak choyen på midten gjennom stilkfestet. Varm opp en stor stekepanne til høy varme, og ha i litt olje. Stek pak choyen med snittflatene ned i omtrent 2 minutter. Hell på ½ dl vann, legg på et lokk, og la pak choyen dampe på middels varme i omtrent 2 minutter. Ha pak choyen over i en skål.
4. **Misostekt lyr, fortsettelse:** Varm opp stekepannen fra forrige punkt til middels høy varme, og ha i litt olje. Stek fisken med marinaden i 2–3 minutter på hver side, eller til skorpen har karamellisert seg og fisken flaker seg lett. Legg pak choyen over i pannen med fisken det siste minuttet av steketiden, og skru av varmen.
5. **Servering:** Skyll og kutt vårløken i tynne ringer. Ha aiolien i en liten skål, og smak til med saften fra resten av limen og limeskallet fra punkt 1. Topp retten med vårløken, peanøttene og chiliflakene, og server limeaiolien til.

TIPS!

Lag en misosaus: Bland misoen, sukkeret, saften fra halve limen og 2 dl vann sammen i en skål. Stek fisken som i oppskriften, men hell så sausen over når det gjenstår omtrent 2 minutter av steketiden. Server da aiolien som den er.